



OL轻松生活指南系列



10%

[日] 藤井佐和子 监修

[日] 日本放送出版协会 编著

郭欣怡 译

脱力生活

——我就是上班达人

(心灵篇)



10パーセント脱力生活

ココロ

10%脱力生活：就像杯子里只有半杯水，乐观的人看到满的50%，悲观的人看到空的50%。生活也是一样，减去10%的压力，减去10%的念头，就会有100%的幸福。



叫幸福的心灵SPA手册，让粉领族紧绷的工作情绪恢复弹性！

日本人事咨询教主藤井佐和子为你解除心灵烦恼！

超人气女性职场减压书

改变运势，元气能换来幸福！

神奇方法，让你工作心情放轻松，变身上班达人！

广西科学技术出版社

OL 轻松生活指南系列

心理学不能告诉你的事！
消除粉领族的所有心灵烦恼！
让你在枯燥的工作中重拾乐趣，
并让人生往幸福的方向迈进！



10パーセント脱力生活
ココロ篇

10% 脱力生活

——我就是上班达人

（心灵篇）

[日] 藤井佐和子 监修
[日] 日本放送出版协会 编著
郭欣怡 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2008-148

10 PERCENT DATSURYOKU SEIKATSU: KOKORO-HEN

Copyright © 2007 by Sawako Fujii, Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.

Original Japanese edition published by Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged with Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.

in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo and

Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights © 2009 by Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

10%脱力生活——我就是上班达人 (心灵篇) / (日) 藤井佐和子监修, 日本放送出版协会编著; 郭欣怡译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009. 1

(0L轻松生活指南系列)

ISBN 978-7-80763-227-6

I. 1… II. ①藤…②郭… III. 压抑 (心理学) —通俗读物 IV. B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第175591号

10%TUOLI SHENGHUO——WO JIU SHI SHANGBAN DAREN (XINLING PIAN)

10%脱力生活——我就是上班达人 (心灵篇)

作 者: [日]藤井佐和子 监修

[日]日本放送出版协会 编著

责任编辑: 孟 辰 蒋 伟

责任校对: 曾高兴 田 芳

翻 译: 郭欣怡

封面设计: 卜翠红

责任审读: 梁式明

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 75千字 印张: 4

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-227-6/G·59

定 价: 19.80元

邮政编码: 101149

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

虽然努力工作，仍然在
心理上、生理上以及金钱上感到不安。

如果你有着这样的心情，那么你现在需要的是

试着稍微释放肩上的压力。

知道自己必须改变，
也知道只要努力应该就有回报，
但是，这样的心情反而正是折磨着你的原因。

因此，本书提出解决方案——10%脱力生活，这就是：

**只要减压10%，你就会
元气满满，变身上班达人！**



10%脱力生活——我就是上班达人（心灵篇）

目录 CONTENTS



8 与脱子小姐一起减压吧！

10 TROUBLE 1 该如何与上司沟通？

大问题： 上司不了解我，因此我无法发挥工作实力

小叮咛： 没有必要和上司成为朋友，但至少不要被讨厌

12 实践1 改变形象，就从赞美上司的宠物或随身物品开始

14 实践2 就算挤出伪装的笑容也要说“多亏有了您的帮忙”，以化解对立

15 实践3 抓住3个与上司沟通的要领

16 TROUBLE 2 想做的事是什么？

大问题： 不知道自己真正想做的是什麼，
但总觉得现在的工作并不是自己想做的事

小叮咛： “想做的事”常会出乎意料地就在你的身边，
请用轻松的心情去寻找吧

18 实践1 停止一开始就判定自己“做得到，或是做不到”的思考方式

19 实践2 请尝试埋头于没有优劣之分的兴趣里

20 实践3 寻找自己在工作上崇拜的人，把崇拜的理由列出来

22 TROUBLE 3 别人对你的评价

大问题： 在那些擅长表现自己却总是想投机取巧的人面前，
一直认真努力的自己感到很无力

小叮咛： 为了让你的努力被看见，告诉你一些实用小诀窍

24 实践1 不要一个人烦恼，多请教别人才能快速解决问题

25 实践2 选择拥有相同价值观的人作为竞争对手

26 实践3 先弄清楚自己是峰不二子还是小丸子

28 TROUBLE 4 想换工作怎么办？

大问题： 觉得自己在公司里无足轻重，换工作能改变现状吗

小叮咛： 拼命三郎型、ON & OFF型、勤奋努力型，你是哪一种类型

- 30 实践1 列出自己的优点及擅长领域，让心灵得到滋养
32 实践2 与公司其他部门多往来，先从内部调动着手
34 实践3 只有公司延迟发工资，才是辞职的正当理由

36 TROUBLE 5 觉得工作一成不变

大问题：再怎么努力还是看不到工作的目标，
觉得自己不断原地打转，深受没有答案的日子之苦
小叮咛：请用自己的步伐，来规划明确的目标

- 38 实践1 每天设定3个简单的目标，满足渴望成就感的心灵
40 实践2 利用闲暇时间制作独特的办公室用品
41 实践3 戴上另一张面具克服麻烦的例行性工作
42 实践4 在休假日忘掉工作，在星期一把自己打扮得漂漂亮亮

44 TROUBLE 6 不平等待遇

大问题：工作能力差却一副了不起模样的男人们，
待遇比努力工作的我还好，有没有搞错呀
小叮咛：同情那些没有实力只会虚张声势的“没穿衣服的皇帝”吧

- 46 实践1 尽量向合作厂商或工作伙伴发发牢骚
47 实践2 小声地对自己说“多说无益”
48 实践3 通过预测与对方“商量”，而不要“说服”或是“拜托”

50 TROUBLE 7 经常加班

大问题：一直以来，拼命地工作与加班，未来恐怕无法再这样撑下去了
小叮咛：快乐的清爽感与工作时的充实感一样是非常好的感觉

- 52 实践1 每工作3个小时就休息15分钟
53 实践2 午餐及晚餐不要在办公桌桌上解决
54 实践3 请先决定下班后的私人时间要怎么过

56 TROUBLE 8 心理疲劳

大问题：早上醒来，总是无法立即起床。无论如何就是不想去上班
小叮咛：倾听内心的悲鸣，越勉强想度过低潮，越会感到心力交瘁

- 58 实践1 不想去上班的时候就不要去
59 实践2 现在少做点，是为了储备未来的战斗力
60 实践3 休假一周到国外度假吧

62 TROUBLE 9 身体机能失调

大问题：猛然发觉，身体早已出现许多机能失调的症状
小叮咛：最重要的是自己的身体而不是工作，
世界上没有“非你不可”的工作

- 64 实践1 面对自己十分勉强的工作，请求他人协助或是延长期限
65 实践2 在家放松休息30分钟后睡觉
66 实践3 制作“预防过度疲劳时间表”

- 68 | TROUBLE 10 讨厌的人**
 大问题：职场上的的人际关系十分烦人，想辞职从复杂的人际关系中解脱
 小叮咛：打算辞职的大胆行动，有时会是戏剧性的转折点
- 70 | 实践1** 遇到令人讨厌的电子邮件攻击时，用副本传送第三者来对抗
- 71 | 实践2** 把扯后腿的人视为“敌人”吧
- 72 | 实践3** 用家人或恋人的话题击退性骚扰的男性
- 74 | TROUBLE 11 仍然单身**
 大问题：即使已经三十几岁，现在仍然单身。
 虽然自己不担心，但是却越来越抬不起头
 小叮咛：从“可爱的新娘候选人”转变为“独一无二的公司女王”吧
- 76 | 实践1** 确立你的公司地位，尽量少说“对不起”“不知道”
- 77 | 实践2** 在喜怒形于色之前，请做一次深呼吸
- 78 | 实践3** 平常不打扮自己的人请好好打扮
- 80 | TROUBLE 12 很少有约会机会**
 大问题：虽然想恋爱，但是身边没有好男人。既没有约会机会还四处碰壁
 小叮咛：暂时放下自尊，率直地面对想要恋爱、结婚的心情
- 82 | 实践1** 重新设定你的恋爱标准
- 83 | 实践2** 每个月举办一次家庭聚会
- 84 | 实践3** 邀请对方共进午餐，避免单独的晚餐邀约
- 86 | TROUBLE 13 友谊的维持**
 大问题：与学生时代的朋友话题越来越不同。朋友越来越少，觉得好寂寞
 小叮咛：成人的友情基础，在于保持若即若离的关系，
 而不再是像“双胞胎”一样形影不离
- 88 | 实践1** 配合“TP0”（时间、对象、地点）而结交不同的朋友
- 89 | 实践2** 与好友单独见面，不要团体聚会
- 90 | TROUBLE 14 如何与女性下属或上司相处？**
 大问题：与工作方式不同的女同事相处，微妙的紧张关系令人喘不过气来
 小叮咛：了解彼此不同的工作方式，让工作气氛变得更好
- 92 | 实践1** 事先表达“我办不到”“如果是这样的话我没问题”
- 94 | 实践2** 女同事间最好的交往方式就是公事公办
- 95 | 实践3** 了解对方类型，选择不同应对方法
- 96 | TROUBLE 15 留学是升迁跳板？**
 大问题：现在的工作及生活都看不到未来，如果出国留学，
 可以让我的工作及生活都变得充实吧
 小叮咛：请把留学当做提升人生，而不是提升工作的手段
- 98 | 实践1** 30岁左右留学的5大风险

- 100 | TROUBLE 16 能用资格证转职?**
 大问题: 目前的工作既不明确也不安定,
 想要借由取得资格证让地位及工作更稳定
 小叮咛: 资格证只是工作的附加价值,
 就算没有这些资格也能找到好工作
- 102 | 实践1** 以“取得资格证”为动机,而不是漫无目的地
 考证书
- 103 | 实践2** 分析自己属于专家型还是通才型
- 104 | 实践3** 适合专家型工作的你,请先做个实况调查吧
- 106 | 实践4** 适合通才型工作的你,请用“我就是证书达人”的
 轻松心情吸收知识
- 108 | TROUBLE 17 辞去工作考研好吗?**
 大问题: 想辞掉已经完全习惯的工作,期望考研深造能让自己成长
 小叮咛: 突然变成专业学生,只会增加自己的不安。
 请试着寻找各种进修场所吧
- 110 | 实践1** 请把学习当做“逃避现实”的有效手段
- 112 | 实践2** 请列出辞去工作考研的缺点
- 113 | 实践3** 在工作的延续领域内进修
- 114 | TROUBLE 18 如何适应家族式的职场?**
 大问题: 实在无法习惯职场上的家族式的经营气氛
 小叮咛: 将自己的距离感,悄悄地传达给周围的秘诀
- 116 | 实践1** “今天我Pass喔!”开朗地回绝聚会
- 117 | 实践2** 掌握保持友好关系的3大妙方
- 118 | TROUBLE 19 照顾年老的父母**
 大问题: 父母的身体急剧地老化,万一有一天需要人照顾时,该怎么办
 小叮咛: 趁父母还健康时,先讨论好未来的照顾方式,就能比较安心
- 120 | 实践1** 想象你未来的生活,以及能够照顾父母的方式
- 122 | 实践2** 事先告诉父母未来你想要继续工作
- 123 | 实践3** 让周围的同事知道你的孝心
- 124 | TROUBLE 20 孤独感**
 大问题: 这样下去只有靠自己了,以后若是又老又病,该怎么办
 小叮咛: 如果金钱无虞,心理也做好准备,或许一个人更轻松
- 126 | 实践1** 为自己设立“失业专用账户”与“退休专用账户”
- 127 | 实践2** 试着去体验原本认为“无法一个人去的地方”

与脱子小姐一起 减压吧！

每一章节一开始会列举职场女性的烦恼，然后针对该烦恼给予建议，告诉大家应该如何思考才能减压变轻松。不过，即使明白正确的思考方式，对于已经身陷烦恼之中的人来说，真正想要知道的是“实际上该怎么做才能真正减压呢”。因此，为了解你的烦恼，本书会列举几个如何减压的例子。你不需要全部一个一个尝试，只要从符合你目前情况的例子开始即可。如此一来，你一定能在不知不觉中达到减压效果。

profile

本书主人翁：脱子小姐（DATUKO）

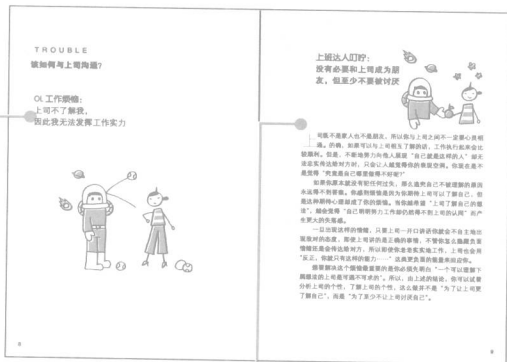
脱子小姐出生于第二次婴儿潮时期，所以就业时面临的压力及竞争比其他年代的人更大。脱子小姐罹患强迫症，导致自己工作过度，后来才突然惊觉自己已经变成工作狂了。脱子小姐夹在令人讨厌的上司以及傲慢的后进同事之间，不仅心情经常不好，身体也常出现不适症状，再者存款也一直没有增加。为了脱离这种日子，脱子小姐现在正在进行减压练习。



请从自己在意的烦恼章节
开始阅读

1 烦恼

列举职业女性特有的心灵烦恼。

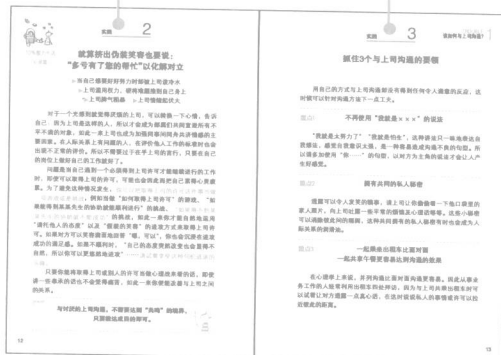


2 思考方式

造成烦恼的原因以及如何做才能减压变轻松的建议。

3 实践

介绍如何减压
的实例。选择适合
你的方式尝试着进
行减压练习。

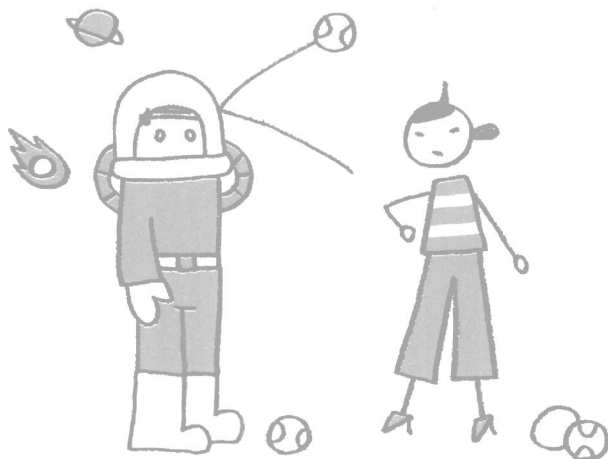


TROUBLE

该如何与上司沟通？

OL 工作烦恼：

上司不了解我，
因此我无法发挥工作实力



上班达人叮咛： 没有必要和上司成为朋友，但至少不要被讨厌



上司既不是家人也不是朋友，所以 you 与上司之间不一定要心灵相通。的确，如果可以与上司相互了解的话，工作起来会比较顺利。但是，不断地努力向他人展现“自己就是这样的人”却无法忠实传达给对方时，只会让人觉得你的表现空洞。你现在是不是觉得“究竟自己哪里做得不好呢”？

如果你原本就没有犯任何过失，那么追究自己不被理解的原因永远得不到答案。你感到烦恼是因为你期待上司可以了解自己，但是这种期待心理却成了你的烦恼。当你越希望“上司了解自己的想法”，越会觉得“自己明明努力工作却仍然得不到上司的认同”而产生更大的失落感。

一旦出现这样的情绪，只要上司一开口讲话你就会不由自主地出现敌对的态度，即使上司讲的是正确的事情，不管你怎么隐藏负面情绪还是会传达给对方，所以即使你老实地工作，上司也会用“反正，你就只有这样的能力……”这类更负面的想法来回应你。

想要解决这个烦恼最重要的是你必须先明白“一个可以理解下属想法的上司是可遇不可求的”。所以，由上述的结论，你可以试着分析上司的个性，了解上司的个性，这么做并不是“为了让上司更了解自己”，而是“至少让上司不讨厌自己”。



10%脱力生活

(心灵篇)

实践

1

改变形象，就从赞美上司的 宠物或随身物品开始

Q：你的上司是否被所有下属讨厌？

还是只有跟你的关系相处不好呢？

如果答案是后者，你会因为没有可以分享相同遭遇的工作伙伴所以容易累积压力，这种情况不是用普通方法就能解决的。上司对你的负面印象有时候也会让原本应该顺利进行的工作产生阻碍。

如果你遇到这种情况，你不妨试着与上司走近一些。即使是蛮横无能的上司也请先姑且一试。因为与上司的关系不好，会因为你对上司的厌恶感导致你与上司渐渐疏离。如果上司的个性已经蛮横又无能，万一对你的态度又带着“恶意”的话，那么你将难以进行工作。光凭这一点是不是就值得你尽快解决这个烦恼呢？

最迅速的解决方法就是“称赞”上司。如果你对于讨好以及称赞上司感到痛苦，那么你可以先试着把他所饲养的宠物或随身物品当做谈话的问题。如此一来是否发现一些可以称赞对方宠物或随身物品的句子呢？例如，“圆圆胖胖好可爱的猫咪”“好名贵的手表”，等等。

即使不是真心诚意称赞对方本身，但是对宠物或是随身物品应该就能坦率地称赞。世界上没有人不喜欢被称赞，如果你能通过称赞他人找到与过去不同的沟通方式，从结果而论你的心情也会因此变轻松不是吗？

point

请找出至少一个
可以称赞对方的赞美切入点。



BAD

只有自己与上司无法相处融洽

↓
孤立

↓
应该是自己做得不够好，思考自己哪里做得不够好

↓
努力解决与上司的关系

↓
努力没有获得回报

↓
思考为什么没有获得回报

↓
陷入最糟状态



GOOD

只有自己与上司无法相处融洽

↓
孤立

↓
减压

↓
称赞上司的宠物或随身物品

↓
找到新的沟通
话题





10%脱力生活

(心灵篇)

实践

2

就算挤出伪装的笑容也要说 “多亏有了您的帮忙”，以化解对立

- ▶ 当自己想要好好努力时却被上司泼冷水
- ▶ 上司滥用权力，硬将难题推到自己身上
- ▶ 上司脾气粗暴 ▶ 上司情绪起伏大

对于一个光想到就觉得厌烦的上司，可以转换一下心情，告诉自己：因为上司是这样的人，所以才会成为部属们共同宣泄所有不平不满的对象，如此一来上司也成为加强同事间同舟共济情感的主要因素。在人际关系上有问题的人，在评价他人工作的标准时也会出现不正常的评价。所以不需要过于在乎上司的言行，只要在自己的岗位上做好自己的工作就好了。

问题是当自己遇到一个必须得到上司许可才能继续进行的工作时，即使可以取得上司的许可，可能也会因此而把自己累得心灵疲惫。为了避免这种情况发生，你可以把取得上司的许可这件事当做一项游戏或是挑战，例如当做“如何取得上司许可”的游戏、“如果能得到某某先生的协助就能顺利进行”的挑战、“如果得不到某某先生的协助就不能成功”的挑战，如此一来你才能自然地运用“拜托他人的态度”以及“假装的笑容”的进攻方式来取得上司认可。如果对方可以笑容满面地回答“嗯，可以”，你也会沉浸在进攻成功的满足感之中。如果不顺利时，“自己的态度突然改变也会显得不自然，所以你可以更悠然地进攻”……请试着享受这种伺机进退的乐趣。

只要你能将取得上司或别人的认可当做心理战来看的话，即使讲一些奉承的话也不会觉得痛苦，如此一来你便能改善与上司的关系。

point

与讨厌的上司沟通，不需要达到“共鸣”的境界，
只要能达到目的即可。



抓住3个与上司沟通的要领

用自己的方式与上司沟通却没有得到任何令人满意的反应，这时候可以针对沟通方法下一点工夫。

重点1 不再使用“我就是×××”的说法

“我就是太努力了”“我就是怕生”，这种讲法只一味地表达自我想法，感觉自我意识太强，是一种容易造成沟通不良的句型。所以请多加使用“你……”的句型，以对方为主角的说法才会让人产生好感觉。

重点2 拥有共同的私人秘密

透露可以令人发笑的糗事，请上司让你偷偷看一下他口袋里的家人照片，向上司吐露一些平常的烦恼及心里话等等。这些小秘密可以消除彼此间的隔阂，这种共同拥有的私人秘密有时也会成为人际关系的润滑油。

重点3 一起乘坐出租车比面对面 一起共享午餐更容易达到沟通的效果

在心理学上来说，并列沟通比面对面沟通更容易。因此从事业务工作的人经常利用出租车四处拜访，因为与上司共乘出租车时可以试着让对方透露一点真心话，在这时说说私人的事情或许可以拉近彼此的距离。

TROUBLE

想做的事是什么？

OL 工作烦恼：

不知道自己真正想做的是什么，
但总觉得现在的工作并不是自己想做的事

